YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.4468

PENGARUH STRESS AKADEMIK TERHADAP EMOTIONAL EATING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

The Influence of Academic Stress on Emotional Eating Among Psychology Students at Universitas Negeri Padang

Genta Prasetya & Izzanil Hidayati
Universitas Negeri Padang
gentaprasetya9@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 25, 2024	Dec 9, 2024	Dec 21, 2024	Dec 26, 2024

Abstract

The study was conducted to analyze the influence of academic stress on emotional eating behavior among Psychology students at Universitas Negeri Padang. The background of this research highlights the high academic demands that can trigger stress and lead to emotional eating patterns as an unhealthy coping mechanism. The method employed in this study is a quantitative approach with descriptive analysis and Pearson correlation tests. The research sample consists of 60 fifth-semester psychology students selected using purposive sampling techniques. Data were collected through an online questionnaire distributed using a Likert scale.The results of the study indicate a significant but weak positive relationship between academic stress and emotional eating behavior, with a correlation value of 0.357 and $p < 0.05$. The conclusion drawn from this research is that high levels of academic stress can trigger emotional eating behavior, although the correlation is relatively weak (Ha is accepted). Therefore, effective interventions are needed to manage academic stress to prevent its negative impacts on students' physical and mental health.

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Keywords: Academic Stress, Emotional Eating, Students, Psychology, Correlation, Eating Behavior

Abstrak: Penelitian dilakukan untuk menganalisis pengaruh stres akademik dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang. Latar belakang penelitian ini adalah tingginya tuntutan akademik yang dapat memicu stres dan mengarah pada pola makan emosional sebagai mekanisme koping yang tidak sehat. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan analisis deskriptif dan uji korelasi Pearson. Sampel penelitian terdiri dari 60 mahasiswa psikologi semester 5 yang dipilih memakai teknik purposive sampling lalu datanya dikumpulkan dengan bantuan sebaran kuesioner online menggunakan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan namun lemah antara stres akademik dan perilaku emotional eating dengan nilai korelasi 0,357 p = < 0,05. Kesimpulan yang didapat dari penelitian ini abahwa ternyata tingkat stres akademik yang tinggi dapat memicu perilaku emotional eating, meskipun korelasinya tergolong lemah (Ha) diterima. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk mengelola stres akademik agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Emotional Eating, Mahasiswa, Psikologi, Korelasi, Perilaku Makan

PENDAHULUAN

Stress akademik dapat diartikan sebagai tekanan psikologis yang dialami individu karena tuntutan akademik yang tinggi (Siadari & Simarmata, 2023). Salah satu individu yang biasanya menghadapi stress akademik adalah mahasiswa karena dihadapkan dengan berbagai tanggung jawab seperti tugas, presentasi, project-based learning, ujian, dan lainnya yang dapat memicu perasaan tertekan (Ramadhani & Mastuti, 2022)Stress yang tidak dapat dihadapi dengan cara yang benar akan berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan fisik individu (Salsabiela & Putra, 2022). Individu yang mengalami stress akademik pada dasarnya akan mencari mekanisme koping untuk meredakan stress yang dirasakan salah satunya melalui pola makan emosional atau emotional eating (Universitas & Makassar, 2024).

Dalam konteks akademik, berbagai penelitian telah mengidentifikasi dampak negatif stress terhadap perilaku makan. Misalnya, (Bell et al., 2021) menemukan bahwa stress yang dirasakan dapat memicu emotional eating pada remaja, terutama di lingkungan pendidikan yang kompetitif. Temuan serupa juga diungkapkan oleh (Zulkarnain & Muniroh, 2023), yang menunjukkan bahwa emotional eating memiliki hubungan signifikan dengan status gizi mahasiswa yang mengalami stress akademik tinggi. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami bagaimana stress memengaruhi perilaku makan sebagai langkah pencegahan.

Emotional eating secara sederhana adalah suatu tindakan makan yang dipicu oleh emosi negatif seperti cemas, sedih, atau marah, dan bukan oleh rasa lapar fisiologis. Penelitian oleh (Macht, 2008) mendukung hal ini dengan menyoroti bagaimana emosi dapat memengaruhi perilaku makan. Dalam situasi stress, individu mungkin mengonsumsi makanan berkalori tinggi atau memiliki kadar gula yang tinggi untuk mencari kenyamanan sementara (Rachma et al., 2024). Pola makan seperti ini, jika diteruskan, dapat memicu masalah kesehatan seperti obesitas dan gangguan makan lainnya.

Penelitian ini juga mendukung hasil studi sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan antara stress akademik dan emotional eating pada mahasiswa (Azzahra, 2020). Temuan ini sejalan dengan kajian oleh (Sidabutar et al., 2024), yang mengidentifikasi bahwa tingkat stress akademik yang tinggi sering kali memicu emotional eating sebagai mekanisme koping. Oleh sebab itu, penting untuk memahami hubungan antara stress akademik dan emotional eating sebagai dasar untuk merancang intervensi yang efektif. Maka dari itu perlu adanya manajemen kesehatan mental pada mahasiswa disertai dengan pengetahuan tentang bahan makanan yang sehat juga pemilihan makanan yang tepat agar terhindar dari makanan yang dapat memicu kegemukan dimasa mendatang sehingga menyebabkan stress lainya (Fayasari & Lestari, 2022).

METODE

Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan analisis data descriptive dengan model uji non parametric Pearson correlation untuk menentukan rank correlation dikarenakan data ternyata tidak terdistribusi normal. Populasi yang diambil dalam penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi semester 5 di Universitas Negeri Padang terutamanya (Angkatan 2022). Teknik yang dipakai dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive sampling* yang mana diketahui jumlah mahasiswa psikologi semester 5 berjumlah 421 mahasiswa dengan sampel pada penelitian ini berjumlah 60 mahasiswa. Untuk teknik pengambilan datanya adalah penggunaan skala stress akademik serta emotional eating untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti dan disebar menggunakan google form. Untuk opsi yang digunakan pada penelitian ini sesuai dengan skala Likert yang mana berbentuk angka 1 sampai 5 pada tiap butir item STS TS N S SS yang berarti sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju dan sangat setuju. Penelitian dilakukan selama 7 hari, dari tanggal 13 Desember hingga 20 Desember 2024.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data untuk mengetahui makna yang mendeskripsikan tiap data pada uji descriptive itu dapat dilihat dengan mengacu kepada nilai minimal, maksimal, nilai mean dan standar deviasinya (Julisawati et al., 2022)

1. Uji deskriprive Stress Akademik (X) dan Emotional Eating (Y)

Tabel 1. Uji deskriprive Stress Akademik (X) dan Emotional Eating (Y)

Deskriptive Tabel

	N	Jarak	Minimum	Maksimum	Mean		Std.Deviasi	Variance
	Statistik	Statistik	Statistik	Statistik	Statistik	Std.Error	Statistik	Statistik
Stress Akademik	**60**	**32**	**40**	**72**	**54.83**	**0.914**	**7.078**	**50.105**
Emotional Eating	**60**	**44**	**21**	**65**	**38.23**	**1.267**	**9.818**	**96.385**
ValidN (listwise)	**60**							

Dari data pada table tersebut dapat kita lihat bahwa nilai tertinggi untuk variable Stress akademik (X) adalah 72 dan paling rendah adalah 40 sedangkan untuk variable Emotional eating (Y) nilai tertinggi adalah 65 dan terendah adalah 21. Untuk melihat kategori frekuensi Stress akademik dan Emotional eating dapat dilihat dari table 2 :

Tabel 2. Kategori frekuensi Stress akademik (X) dan Emotional eating (Y)

Stress Akademik

Kategori	Jumlah
Sangat rendah	2
Rendah	20
Sedang	17
Tinggi	18
Sangat tinggi	3
Total	60

Emotional eating

Kategori	Jumlah
Sangat rendah	2
Rendah	9
Sedang	24
Tinggi	12
Sangat tinggi	13
Total	60

Rumus Penormaan Kategori :

X < M – 1,5SD	Sangat Rendah
M – 1,5SD < X < M – 0,5SD	Rendah
M – 0,5SD < X < M + 0,5SD	Sedang
M + 0,5SD < X < M + 1,5SD	Tinggi
M + 1,5SD < X	Sangat Tinggi

Sesuai dengan table stress akademik 2 responden memiliki stress akademik sangat rendah, 20 responden memiliki stess akademik rendah, 17 responden memiliki stress akademik sedang, 18 responden memiliki stress akademik tinggi, dan 3 responden memiliki stress akademik sangat tinggi. Selanjut nya berdasarkan table emotional eating 2 responden memiliki emotional eating sangat rendah, 9 responden memiliki emotional eating rendah, 24 responden memiliki emotional eating sedang, 12 responden memiliki emotional eating tinggi dan 13 responden memiliki emotional eating sangat tinggi.

Tabel 3. Uji Normalitas

Tes Kolmogorov-Smirnov satu sampel

N	60	
Normal Parameters	**Mean**	.0000000
	Standart. Deviasi	9.17076704
Most Extreme Differences	**Absolute**	.147
	Positif	.147
	Negatif	-.104

Test Statistic		.147	
Asymp. Signifikan. (2-tailed)c		.002	
Monte Carlo Signifikan. (2-tailed)d	**Sig**	.003	
	99% Confidence Interval	**Lower Bound**	.002
		Upper Bound	.005

Melalui tes Kolmogorof-smirnov didapatkan hasil 0,147dengan signifikan 0,005 yang berarti itu <=(0,05) sehingga data tidak normal karena nilai signifikansi kecil dari 0,05. Untuk melihat pengaruh stress akademik dengan emotional eating karena data yang diperoleh ternyata tidak terdistribusi normal maka menggunakan uji pearson correlation yang dapat dilihat melalui table 4:

Tabel 4. Uji Linearitas

ANNOVA TABEL

	Sum of Squares	**df**	**Mean square**	**F**	**Sig.**
Combined	2391.483	22	108.704	1.221	.289
Linearity	724.658	1	724.658	8.137	.007
Deviation from Linearity	1666.825	21	79.373	.891	.602
Within groups	3295.250	37	89.061		
Total	5686.733	59			

Pada tabel tersebut dapat kita lihat bahwa deviation from linearitynya = 0,602 yang lebih besar dari >=0,05 sehingga kedua variable memiliki hubungan yang linear. Nah selanjutnya untuk melihat korelasi kedua variabel dapat kita lihat melalui tabel 5 :

Tabel 5. Uji korelasi

Korelasi	Stress Akademik	Emotional Eating
Pearson Korelasi	1	.357”
Signifikan. (2-tailed)		.005
N	60	60
Pearson Korelasi	.357”	1
Signifikan. (2-tailed)	.005	
N	60	60

Tabel pedoman derajat hubungan correlation pearson Siregar (2005)

Interval Koefisien	Keeratan Korelasi
0,00-0,20	(Berarti Sangat lemah)
0,21-0,40	(Berarti lemah)
0,41-0,70	(Berarti sedang)
0,71-0,90	(Berarti kuat)
0,91-0,99	(Berarti Sangat kuat)
1	(Berarti Korelasinya sempurna)

Dari data tersebut dapat dilihat bahwa nilai signifikan korelasi kedua variable adalah 0.005 tanpa tanda negative yang berarti <=0.05 sehingga kedua variable memiliki hubungan positif dan untuk melihat seberapa kuat hubungan antar variable maka kita menggunakan tabel pedoman derajat hubungan dari Siregar (2005) pearson correlation data adalah 0,357 yang berarti data berada pada kategori lemah dengan interval koefisien 0,21-0,40.

PEMBAHASAN

Peneliti memilih mahasiswa psikologi, terutama semester 5, sebagai subjek karena kelompok ini berada pada tahap akademik yang menantang, namun jarang menjadi fokus penelitian sebelumnya (Ramadhani & Mastuti, 2022). Mahasiswa semester 5 sering kali mulai merasakan beban tugas yang lebih berat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, sehingga rentan mengalami stress akademik (Gryzela & Ariana, 2021).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif signifikan meskipun lemah antara stress akademik dan emotional eating, yang mendukung hipotesis bahwa stress akademik dapat memengaruhi perilaku makan (Cheng & Wong, 2021). Temuan ini diperkuat oleh (Zulkarnain & Muniroh, 2023), yang menemukan bahwa emotional eating dapat berdampak negatif pada status gizi mahasiswa dengan stress akademik tinggi. Selain itu, (Zahrah et al., 2023)mencatat bahwa perempuan lebih rentan terhadap emotional eating selama masa-masa tekanan.

Salah satu cara untuk mengurangi dampak stress akademik adalah dengan mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi, seperti yang disarankan oleh (Salsabiela & Putra, 2022). Strategi mindfulness, misalnya, dapat membantu individu mengelola emosi negatif dan mengurangi ketergantungan pada emotional eating sebagai mekanisme koping.

Penelitian ini juga menggaris bawahi pentingnya memilih mekanisme koping yang sehat untuk mengurangi stress. Emotional eating jika dibiarkan dapat menimbulkan konsekuensi serius baik bagi kesehatan fisik maupun mental (Agustina Julisawati et al., 2022). Oleh karena itu, pendekatan yang lebih holistik dalam menangani stress akademik diperlukan untuk mencegah dampak negatif pada perilaku makan mahasiswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diambil pada penelitian ini berdasarkan hasil statistic ditemukan bahwa nilai signifikan dari uji korelasi ditemukan hasil bahwa jika mengacu kepada tabel pedoman derajat stress akademik memiliki hubungan positivie signifikan lemah dengan emotional eating. Tingkat stress akademik individu berbeda-beda tergantung bagaimana respon individu dalam menghadapinya dengan koping yang berbeda-beda pula salah satunya adalah dengan emotional eating yang pada penelitian ini pengaruh stress akademik terhadap emotional eating ternyata berpengaruh namun berada bada kategori rendah dan berkorelasi positif.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina Julisawati, E., Sjafrina, F., Nicke kakiyai, A., Rokoyah, K., & Galuh Pangestu Warsito, F. (2022). PEMANFAATAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS POWER POINT DENGAN MEMANFAATKAN HYPERLINK. *Communnity Development Journal*, *3*(3), 1438–1441. https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.7819

Bell, B. M., Spruijt-Metz, D., Naya, C. H., Lane, C. J., Wen, C. K. F., Davis, J. N., & Weigensberg, M. J. (2021). The mediating role of emotional eating in the relationship between perceived stress and dietary intake quality in Hispanic/Latino adolescents. *Eating Behaviors*, *42*. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101537

Cheng, S.-H., & Wong, S. E. (2021). Stress, Emotional Eating and Food Choices Among University Students During the Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *6*(9), 335–346. https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i9.983

Fayasari, A., & Lestari, P. W. (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *7*(2), 127. https://doi.org/10.30867/action.v7i2.622

Gryzela, E., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan antara Stres dengan Emotional Eating pada Mahasiswa Perempuan yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(1), 18–26. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24328

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, *50*(1), 1–11. https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002

Nugroho, B. A., Se, M. S., & Ak. (2005). Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta: Penerbit Andi. https://onesearch.id/Record/IOS4829.INLIS000000000033256

Rachma, H. A., Ekowati, W., & Kusumawardani, L. H. (2024). Hubungan antara stres dengan perilaku emotional eating pada mahasiswa semester satu di Purwokerto. Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, 19(1), 60–66. https://doi.org/10.3390/nu12102923

Rachmat Kasmad, M., Bachtiar, I., & Dewi, A. C. (2024). Hubungan tingkat stres dengan emotional eating pada mahasiswa gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 9(3), 270–277. https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.19224

Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 2, Issue 1). https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545

Salsabiela, A. S., & Putra, W. K. Y. (2022). Emotional Eating among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During COVID-19 Pandemic in 2021. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, *2*(2). https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5790

Siadari, S. J., & Simarmata, N. I. P. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap emotional eating pada mahasiswi yang mengerjakan skripsi. Jurnal Pendidikan Tambusai, 7(2), 15800–15807. https://doi.org/10.31098/pedagogia.v2i3.135

Sidabutar, S. M., Hasmah, & Ningsih, N. A. (2024). Gambaran stres akademik, emotional eating, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa program studi S-1 Kesehatan Masyarakat di Universitas Tamalatea Makassar. Public Health and Medicine Journal, 2(3), 41–49. https://doi.org/10.59583/pama.v2i3.135

Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. Acta Psychologia, 5(2), 100–112. https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Zahrah, N. I., Fanani, M., & Ardyanto, T. D. (2023). the Relationship Between Emotional Eating, Meal Skipping and Unhealthy Food Consumption Pattern in Adolescent Girls.

Indonesian Journal of Public Health, *18*(1), 47–58. https://doi.org/10.20473/ijph.v18i1.2023.47-58

Zulkarnain, S., & Muniroh, L. (2023). Hubungan Stress Akademik dan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(3), 4112–4117. https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18476